

跨界追梦，以铁骨铸荣光

——记全国第十二届残运会铁人三项比赛冠军何世伟



何世伟(右)在教练指导下刻苦训练。(资料照片)

□ 通讯员 王静红

在全国第十二届残运会暨第九届特奥会铁人三项赛场，宾川籍残疾人运动员何世伟以1小时12分52秒的成绩斩获男子PTWC组冠军。这份荣光背后，是35岁的他跨界追梦的执着，是伤病与波折中淬炼的坚韧，更是一位残疾人运动员用热爱与坚守书写的自强华章。

命运的转折总令人猝不及防。2004年，年少调皮的何世伟从缆车掉落受伤，人生轨迹就此改写。2008年北京残奥会的盛况，让他在游泳项目中看到了新生的希望，“当时看到残奥会游泳

比赛，我就想，我这种身体素质也能参加游泳！”带着这份执念，他主动寻找教练，2009年6月成功踏入云南省残疾人游泳队的大门，面对“拿不到全国前三就留不下”的严苛要求，他在一次次筛选淘汰中咬牙坚持，用汗水浇灌成长。

2011年，在浙江绍兴举办的全国残运会上，初出茅庐的他毫无惧色，即便首场因听不懂英语发令落后拿了第二，后续也迅速调整状态。“100米自由泳我记得悬殊0.2秒拿了第一，对手还是奥运冠军。”一战成名的他愈发热爱赛场，此后数年征战四方，从全国残运会的多金得主到里约残奥会的银牌获得者，泳

池中的每一次划水，都见证着他的蜕变与荣光。虽遗憾奥运未能夺金，但三届残运会全国游泳冠军的成绩，早已让他成为赛场公认的强者。

巅峰之时，他曾为家庭暂别赛场。第十一届全国残运会期间，妻子孕期状况不佳，年幼的女儿更让他牵挂不已。在荣誉与家庭之间，他毅然取舍，暂别深耕多年的泳池，回归生活。但他对赛场的热爱从未熄灭，六年间按部就班的工作，虽然有领导同事的关心照顾，但他的内心倍感煎熬，“感觉自信心没了，我想回归赛场找回自信”。这份执念，让他在35岁之际决定跨界挑战铁人三项，这是他从未接触过的领域，更是旁人眼中“体能难支”的极限考验。

追梦之路满是荆棘。铁人三项涵盖游泳、手摇轮椅、竞速轮椅三个项目，专用器械的缺失成为首个难题。备赛初期，缺少手摇轮椅和竞速轮椅的他，只能日复一日苦练游泳。自费购置的器械迟迟不到，商家一度直言“做不出来，退钱给你”，无奈之下只能向上海队借器械过渡，直至赛前一个月，专属器械才终于到位。

时间紧迫，他开启了高强度训练模式，每天清晨6点半便奔赴场地练手摇轮椅，上午9点练竞速轮椅到12点，下午1点40分开始游泳至5点半，傍晚7点再练轮椅滑行。一天高强度的训练下来，手臂与腰部的疼痛从未停歇，“训练的时候激活肌肉就感觉不到疼痛了，结束后又开始疼，全靠意志力撑着”。陌生的竞速轮椅曾让他一公里都划不完，“跪在里面很不舒服，腰有伤受

不了，腿又麻又酸痛，一圈都坚持不了，当时特别着急”。他从半圈、一圈慢慢坚持，一周便能完成两圈滑行，再通过反复观看比赛视频琢磨技术，在教练指导下调整动作，最终将竞速轮椅一公里配速提升至3分钟，一步步逼近专业水平。

备赛途中的阻碍远不止这些，他还遭遇器械被损坏、加长气嘴缺失、训练摔车受伤等波折。一次次困境中，教练一句“好事多磨”支撑着他前行，家人的支持更是他的底气，“和老婆讨论的时候，她说想追梦就去，家里都支持我，这份支持太重要了”。

赛场上，他沉稳发力。铁人三项需连贯比拼且需精准分配体力，教练叮嘱他“不能像游泳那样无氧冲刺，要控制心率，靠体感调整节奏，避免乳酸堆积顶不住”。他牢记指导，凭借扎实的体能储备，在游泳项目中保持优势，在手摇轮椅与竞速轮椅项目中稳步推进，跨越装备陌生的阻碍、顶住对手的压力，最终冲到终点，将金牌收入囊中。这枚金牌，于他而言意义非凡，“按体力来说，40岁没法再干竞技体育，这应该是我第一届也是最后一届铁人三项比赛，拿到金牌太不容易，也算圆满了”。

从泳池到铁人三项赛场，从巅峰暂退到跨界夺冠，何世伟用行动诠释着“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克精神，更传递着残疾人自尊自立自强的信念。这份跨越岁月的执着，这份不畏艰难的坚韧，让他在赛场上绽放光芒，更在人生之路书写荣光，正是这份温暖与坚守，让每一颗追梦之心都能向阳生长。

天籁童声致敬新时代榜样

弥渡县小河淌水少年合唱团入选2025年省“新时代好少年”先进集体

本报讯(通讯员 郑媛媛) 12月2日，2025年云南省“新时代好少年”先进事迹发布仪式在保山清华海举行。弥渡县小河淌水少年合唱团作为“先进集体”代表，受邀亮相发布仪式并带来精彩演出，以一曲《对春天的思念》用纯净童声致敬新时代榜样。

舞台上，小河淌水少年合唱团39名身着绚丽民族服饰的少年眼神明

亮、姿态从容，用精准的和声、饱满的情感演绎出“春天”的朝气与希望，将弥渡民歌的韵味传递给在场的每一位观众。

“这是我第一次参加重大的活动，能代表家乡展示民歌，还能和全省的好少年一起交流，我特别骄傲。”合唱团学生汪思佳的话语里满是激动。

弥渡是全国有名的民歌之乡、花灯之乡，是世界名曲《小河淌水》的故

乡，成立于2022年的小河淌水少年合唱团，是弥渡县“非遗进校园”的生动实践。在北京大学支教团与当地专业教师的携手指导下，一群零基础的山孩子克服种种困难，每周坚持排练，一路汗水一路欢歌。他们先后走进成都、香港，登上央视、北京大学的舞台，将《小河淌水》的天籁之音唱响全国、推向世界，更在第九届中国童声合唱节、第十七届中国国际合唱节

等赛事中斩获双金奖等多项荣誉。

发布仪式由中共云南省委宣传部、云南省教育厅等单位联合主办，通过视频展播、集体宣誓等环节邀请5名个人代表分享经历，5个集体代表展示风采，集中呈现全省优秀少年在文化传承、自强不息等方面的先进事迹。据悉，全省共有25名个人、5个集体入选。其中，大理州有2名个人及1个集体上榜。



医护人员在祥云县刘厂镇大波那村为侨眷进行健康检查。(摄于12月5日)

当天，祥云县“侨爱心·送温暖医疗队”走进刘厂镇、下庄镇，开展“同心惠民护健康 送医送药暖侨乡”活动。该活动由县侨联牵头，与县党外知识分子联谊会共同组织，为当地归侨侨眷及侨乡群众提供义诊、健康咨询，同时还免费发放常用药品，切实将健康关怀送到基层群众身边。

【通讯员 冯雪娥 摄】



大理市凤仪镇中心学校“AI赋能教育”培训现场。(摄于12月2日)

当天，凤仪镇中心学校组织开展教育场景下AI工具应用专题培训，引领全镇教师学习AI、应用AI，推动人工智能技术与教育教学深度融合，全面提升教师数字素养与创新教学能力。

【通讯员 杨进军 摄】

巍山30余名摄影家探访红河源

本报讯(通讯员 陆向荣) 12月6日，巍山县举行“巡礼红河源”主题采风活动，30多名本土摄影家用镜头记录红河源生态人文之美，展现“绿水青山就是金山银山”理念在巍山的生动实践。

红河是唯一发源于云南境内的一条重要的国际性河流，它的发源地在巍山县永建镇红河源村委会一个叫密鹿摩的地方。红河在巍山境内全长70余公里，也叫“额骨阿宝”，深刻影响和塑造了巍山当地的历史地理、自然景观和社会生活。

一大早，采风团成员就登上岷岷图山，欣赏拍摄晨雾笼罩下的红河源九曲十八弯美景；到位于永建镇密鹿摩西北的红河源头，听巍山文化名人

范建华讲解当年确认红河源所在地为密鹿摩村羊子江“额骨阿宝”的往事；到庙街镇云鹤村委会阿朵村，寻访水源地，溯溪徒步，了解当地旅游产业的发展状况。

近年来，巍山县以绿色为发展底色，全地域、全过程加强生态环境保护，走好绿色高质量发展之路，奋力绘就红河源生态文明新画卷。参与采风的摄影家们纷纷表示，此次摄影采风不仅是一次对红河源美丽风光的“摄影打卡”，还是一场深度的生态体验与艺术融合，让大家深刻感受到了红河源头“河长制”和生态保护的扎实成效。

此次摄影采风由巍山县水务局和巍山县摄影家协会共同举办。

登报作废

- 大理市马道餐厅遗失基本存款账户信息一件，号码：J7510005215401。
- 杨磊遗失大理俊发房地产有限责任公司开具的大理滨海俊园1栋3001、3002购房收据2份。
- 杨磊遗失与大理俊发房地产有限责任公司签订的大理滨海俊园1栋3002购房合同一份。
- 永平字廷丞药店遗失药品经营许可证副本一件，号码：滇DA2928047。
- 大理市老默的餐饮店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本一件，号码：JY25329010313285。
- 大理市迷凡客栈遗失金税盘一件，号码：661726231691。
- 大理市煌俊商贸有限公司遗失公章一枚。
- 大理市煌俊商贸有限公司遗失财务专用章一枚。
- 大理设计院有限公司遗失大理州设计院开具的云南省增值税普通发票4份，发票代码：053001900104，号码：23355588、23355589、46121175、74636884。
- 大理设计院有限公司遗失大理州设计院开具的云南省增值税普通发票3份，发票代码：053002000104，号码：08488571、08488562、08488563。

山楹联蕴清风

栏目
文字
策划

王静红
马丽芳
洪长青
施贵兴

背景信息

这是一副清代诗人、书法家何绍基的自题对联。对联通过简洁的语言，展现了超脱尘世的宁静心境。上联侧重外在的静坐安眠，下联聚焦内在的坦荡从容，二者相辅相成，表达了一种修身养性后的豁达与自在，体现了传统文人追求“心物合一”的境界，暗含“心安身自安”的人生哲理。整副对联以生活化的场景，道出了清廉品格的核心——内心无垢则身安，行事清正则无畏。

释义

静坐至夜深人静时，已是心静如水，心无杂念便安然入睡；不做亏心事，内心澄澈，即便半夜听到敲门声，心里也不害怕。

**坐到二更，合眼即睡；
心无一事，敲门不惊。**

——清·何绍基

公益广告

保平安千日不足 出事故一日有余